

羽绒、摇粒绒、羊羔绒 哪种 绒 最保暖

进入深冬,又到了依靠各种 绒 来抵御寒冷的日子。市场上种类繁多的保暖材质——羽绒、珊瑚绒、摇粒绒、法兰绒、羊羔绒等,常让人眼花缭乱。它们究竟有什么不同,又该如何选择?

纺织专家为你解读不同 绒 材质和用途,并告诉你寒冷天怎么穿暖和又轻便。



各种绒类衣物,谁最保暖?

从保暖性能来看,一般认为:羽绒>羊羔绒>摇粒绒>珊瑚绒>法兰绒,但实际保暖效果还取决于填充量、面料工艺及使用环境。

羽绒

羽绒并非面料,而是由无数绒朵组成,每朵绒朵布满绒丝,交织出大量微小空隙。

这些空隙能捕捉大量静止空气,而静止空气的导热系数极低,形成了高效的空气屏障,极大阻隔热量流失。

羊羔绒

这是一种化纤面料,相比真正的羊毛,价格亲民,触感却同样柔软,而且耐磨、抗霉、抗蛀,弹性也很好。经过高温缩水处理,不易起皱变形。

羊羔绒还常与其他面料复合,比

如与牛仔布结合,用于制作防寒外套、家居服、帽子,甚至玩具。消费者在购买时需注意区分,避免将化纤的羊羔绒误当作羊毛或羊绒制品。

摇粒绒

这是一种针织面料,保暖、耐磨、不掉毛,部分产品会做防静电处理。摇粒绒可通过抽条、压花或印花工艺,呈现丰富色彩和图案,常见于外套、童装和卫衣。

珊瑚绒

珊瑚绒纤维细腻,手感柔软,有良好的透湿性。不过,珊瑚绒容易产生静电,吸附灰尘,可能引起皮肤刺痒感,因此部分产品会经过防静电处理。

初次使用时,建议先洗涤,以减少掉毛现象,皮肤敏感或哮喘患者需

谨慎使用。珊瑚绒可以是纯化纤,也能与麻、腈纶等混纺,提升吸湿和悬垂性,广泛用于睡袍、婴儿用品、服装内里及家居饰品中。

法兰绒

这是一种混色粗梳毛纱或棉纱织成的机织物。毛料法兰绒可能静电较强,且长期使用表面绒毛易脱落。与珊瑚绒相比,法兰绒光泽更柔和,手感更软,透气透湿性也更优。

如今也有涤纶仿制的法兰绒,功能相似,多用于毛毯、睡衣等产品。通过混入羊绒、桑蚕丝等纤维,可改善刺痒感,提升穿着舒适度。

商家可能给绒类产品起各种花哨的名字(如 宝宝绒、钻石绒),但成分表会明确告诉你,它是聚酯纤维(涤纶)、丙烯酸(腈纶)还是羊毛/羊绒。

保暖与衣服厚度关系不大

不少人以为只要穿得厚,就不会冷了。实际上,保暖的关键在于衣物能否形成并保持足够的空气层,即衣服与人体之间的空气间隙。

人体散发的热量会加热这些空气,从而形成保温层。自由流动的空气不好管理,但是厚的衣服能锁住很多空气。只要空气待着不动,就不怎么传热,这堵空气墙就是人们的保暖屏障。

但也有研究表明,当空气层总

厚度超过15毫米时,衣服内的空气对流会明显加大,保暖性会有所下降。

无论是采用棉、毛、羽绒等传统材料制备的防寒保暖服装,还是是一些黑科技新材料,要实现保暖,要具备两点:一是有效吸收人体挥发的汗水,防止蒸发吸热带走能量;二是通过静止的空气降低热传导和热对流。

例如,号称 保温储热 在衣服

里建起锁温墙 的红外蓄热羽绒服,一般是使用远红外发热材料,当它吸收到人体产生的热能后,可将其转变成一定波长的远红外线,再辐射于人体,从而达到防寒保暖效果。

不过,远红外发热材料效果受制人体散发的热量,一般可提升温度2至4,极寒环境中,该类材料升温保暖效果会因人体发出的热量减少而下降。

冬天怎么穿既暖和又轻便

寒冷天气可参考 一贴身、二暖绒、三挡风 穿搭法则。

内层选吸湿透气的,如贴身保暖内衣、速干衣或瑜伽服。

中层则用柔软蓬松的衣物来制造空气层,如摇粒绒、抓绒、薄羊绒或羽绒内胆。这一层可根据温度和个人耐寒度灵活调整,如果外套本身很保暖,中层甚至可以省略。

外层最关键,需要有一定抗风能力,如羽绒服、棉服、羊绒大衣或冲锋衣。

由于摇粒绒、珊瑚绒、羊羔绒、法兰绒等绒类衣物多少含有聚酯纤维,与天然纤维相比,透气性较差,易沾灰,还易产生静电。因此不同面料的混搭,就显得尤为重要。

穿衣时,尽量将纯棉等天然纤维

的衣物作为贴身内搭,将容易产生静电的聚酯纤维衣物穿在中间层,这样穿脱的时候就可以减少摩擦。此外,在衣物洗涤时可添加柔顺剂,还可以用喷雾瓶装点清水,喷洒在衣物上,起到减少静电的作用。

(来源:生命时报 微信公众号《羽绒、摇粒绒、羊羔绒 哪种 绒 最保暖》)

这样吃饭 加速 衰老、降低免疫力

不少人在心情低落时,总爱把坏情绪吃进肚子里。殊不知,化悲愤为食欲的做法,其实是在让心脏为你的情绪买单。

长期带着情绪进食,原本健康的也会渐渐受损,还会大大增加心脑血管事件发生的风险。

带坏情绪吃饭 很伤心脏

哥伦比亚大学曾开展一项研究,选取了一批26岁左右的健康青年作为研究对象,通过让受试者在不同情绪状态下进食,来测试带着情绪吃饭对身体的影响。

结果发现,愤怒的情绪对心血管健康的负面影响最大。当参与者沉浸于愤怒的情绪时,只需大约8分钟,心血管内皮功能就会受到明显影响,并且这种影响会持续长达40分钟。

愤怒情绪会导致体内一系列激素的分泌失衡,特别是肾上腺素的过量分泌。这会引发血管收缩增强、血压升高,并使血管内皮功能减退,从而增加斑块的脆性和破裂风险。此外,愤怒还会抑制内源性血管舒张因子的分泌,使血管更难舒张,增加心脑血管疾病的发生率。除了愤怒,其他负面情绪如悲伤、焦虑等也会对心血管系统产生不利影响。

负面情绪来临如何调整?

深呼吸调节:当负面情绪涌上心头时,不妨试着做两分钟左右的深长呼吸,帮助平复情绪、回归平静。

倾诉释放压力:找一位亲近的人倾诉心声,或是换个环境转换心情,将内心的情绪宣泄出来,能有效缓解心理压力。

运动稳定情绪:适当开展瑜伽、八段锦这类有氧运动,既能帮助稳定情绪,也能进一步促进身心健康。

如何 好好吃饭?

吃饭的最佳状态,应该是带着放松、享受的心情去品味。

专注用餐:将注意力完全集中在吃饭这件事上,用餐时不刷刷、不玩手机,也不闲聊分心。

营造舒适环境:选择安静、惬意的地方就餐,避开嘈杂喧闹、仓促匆忙的氛围。

赋予用餐仪式感:把每一顿饭当成一件有仪式感的事情,认真对待。

这些吃饭坏习惯 看看你有吗

晚餐时间不规律 脑出血风险大大增加。《营养素》杂志发表的一项研究提示:晚餐时间不规律,将大大增加出血性中风(脑出血)风险。

建议:健康晚餐把握两大要点,一是规律,二是别太晚。

以22:00为最佳入睡时间来算,18:00至19:00吃晚餐最为合适。若实在吃得太晚,尽量不要立刻躺下睡觉,且晚餐时间越晚,食量应相应减少。此外,晚餐还应做到不暴饮暴食、不过于丰盛,避开过辣、过甜、过黏的食物,不喝太浓的汤。

长期主食吃太少 影响皮肤状态、免疫力下降。富含碳水化合物的主食,是人体获取能量的主要来源,同时还能起到保护蛋白质的作用。主食吃太少,时间长了会带来脱发、皮肤状态变差、免疫力下降等问题。

建议:成人每天应摄入谷类200克至300克(其中全谷物50克至150克),薯类50克至100克。可用山药、芋头、红薯等薯类代替部分主食,其富含具有免疫活性的黏蛋白,对提高免疫力有一定帮助。

饥一顿饱一顿 易造成肠道慢性炎症。人体肠道的免疫功能遵循昼夜节律变化,若三餐饮食不规律,肠道免疫系统便会难以适应,容易引发肠道慢性炎症,进而导致免疫力下降。

建议:早餐时间安排在6:30至8:30;午餐时间安排在11:00至13:30;晚餐时间最好别超过19:00。

(来源:新华网 微信公众号《这样吃饭加速衰老、降低免疫力》)